

PENGUNAAN STRATEGI *COGNITIVE RESTRUCTURING* (CR) UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA KELAS X-TSM (TEKNIK SEPEDA MOTOR)-1 SMK NEGERI 1 MOJOKERTO

THE USED OF COGNITIVE RESTRUCTURING STRATEGY TO IMPROVE SELF EFFICACY FOR X-TSM (TECHNIC MOTORCYCLE)-1 STUDENTS OF VOCATIONAL HIGH SCHOOL 1 MOJOKERTO

Chintia Diana Cristi

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email: cinthya_dichii@yahoo.com

Prof. Dr. Muhari

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email: prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji Penggunaan Strategi *Cognitive Restructuring* (CR) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor) 1 SMKN 1 Mojokerto. Penelitian ini menggunakan rancangan pre ekperimental berupa *one group pretest-posttest design*. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini delapan siswa kelas X-TSM 1 yang mempunyai efikasi diri terendah. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket efikasi diri. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup dengan 4 pilihan jawaban. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji tanda (*sign test*). Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa jumlah pengamatan yang relevan, $N = 7$ (jumlah tanda positif dan tanda negatif) dan jumlah terkecil, $r = 0$ (jumlah tanda negatif). Sesuai dengan tabel probabilitas binomial untuk ketentuan $N = 7$ dan $r = 0$, maka diperoleh $P_{tabel} = 0,008$. Jika dalam ketetapan α dengan taraf signifikansi 5% adalah 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa $P_{tabel} > \alpha$, di mana $0,008 < 0,05$. Sesuai dengan statistik tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya, ada peningkatan yang signifikan pada skor efikasi diri antara sebelum dan setelah pemberian strategi *cognitive restructuring*. Dengan demikian, penggunaan strategi *cognitive restructuring* dapat meningkatkan efikasi diri siswa kelas X-TSM 1 SMKN 1 Mojokerto.

Kata Kunci : strategi *cognitive restructuring*, efikasi diri

ABSTRACT

The purpose of this research was to examine the used of the cognitive restructuring strategy can increase the self efficacy student in class X-TSM 1 vocational high school 1 Mojokerto. This research was designed as experimental of one-group pretest posttest. The subjects of this research were seven students of X-TSM 1 who had the lowest score of self efficacy. Data collection methods used were questionnaires inferiority. Type of questionnaire used was a questionnaires enclosed with 4 choice answers. The data analysis technique employed in this research was sign test. The data analysis result indicates that the relevant number of observation are, $N=7$ (the number of positive and negative sign) and the smallest number, $r=0$ (the number of negative sign). According to binominal probability table for the provision of $N=7$ and $r=0$, then $P_{tabel} > \alpha$, where $0,008 < 0,05$. Based on those statistic data, it could be concluded that the hypothesis could be accepted. Meaning that there was a significant improvement in the self efficacy score before and after the implementation of cognitive restructuring strategy. Therefore, the used of cognitive restructuring strategy could improve the self efficacy student in ten graders TSM 1 of vocational high school 1 Mojokerto.

Keyword : *cognitive restructuring strategy, self efficacy*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana dalam kehidupannya sedang mengalami perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, baik itu perubahan secara pribadi-sosial, belajar, maupun karier. Setiap perubahan yang terjadi memaksa individu untuk mengambil suatu tindakan yang tepat bagi kehidupannya ke depan. Setiap tindakan yang dilakukannya sehari-hari harusnya ditentukan tujuannya dan diperkirakan apa yang

akan terjadi ketika tindakan yang dipilihnya itu dilakukan, ini diharapkan agar prestasi yang dicapainya dari tindakan tersebut dapat memacunya untuk tindakan selanjutnya lebih baik lagi. Perilaku yang muncul dari suatu tindakan biasanya dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap suatu hal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan data masalah siswa yang ada di SMKN 1 Mojokerto beberapa masalah yang sering terjadi di sekolah ini adalah siswa yang belum tuntas dalam hal nilai

dikarenakan siswa-siswa tersebut belum mengumpulkan tugas ataupun belum melakukan remidi untuk menuntaskan nilai KKM mereka, siswa yang terlambat datang ke sekolah karena beberapa alasan yang salah satunya adalah siswa tersebut mengerjakan PR terlebih dahulu, ada juga siswa yang menuliskan status di jejaring social yang berisikan kata-kata kotor dikarenakan dia merasa tidak sanggup mengikuti aturan dan kegiatan yang ada di sekolah ini.

SMKN 1 Mojokerto memiliki 5 jurusan yaitu jurusan Multimedia sebanyak 3 kelas, jurusan Teknik Komputer Jaringan sebanyak 3 kelas, jurusan Teknik Gambar Bangunan sebanyak 3 kelas, jurusan Teknik Kendaraan Ringan sebanyak 3 kelas, dan jurusan Teknik Sepeda Motor sebanyak 2 kelas. Sesuai dengan saran guru BK, peneliti menyebarkan Alat Ungkap Masalah untuk siswa SMA di SMKN 1 Kota Mojokerto ini. Dipilihnya kelas X sebagai responden AUM berdasarkan pertimbangan yaitu kelas X merupakan kelas awal dalam menempuh pendidikan di Sekolah Lanjutan Tingkat Atas yang diharapkan dalam penyelesaian pendidikannya ini nanti pada saat kelas XI dan XII mereka mampu melalui proses akademiknya secara baik dan berprestasi. Kelas X-TSM(Teknik Sepeda Motor)-1 dijadikan responden AUM karena menurut guru BK dari pengamatan yang ada dari seluruh kelas X, banyak siswa di kelas X TSM-1 yang belum tuntas tugas maupun remidi dalam beberapa mata pelajaran.

Hasil AUM PTSDL yang peneliti sebar di kelas X TSM 1 SMKN 1 Mojokerto, untuk bidang Prasyarat Penguasaan Materi Pelajaran didapat masalah tertinggi sebanyak 12, Ketrampilan Belajar didapat masalah tertinggi sebanyak 38, Sarana Belajar terdapat 9 masalah tertinggi, Keadaan Diri Pribadi terdapat 17 masalah, dan Lingkungan Belajar dan Sosio Ekonomi sebanyak 16 masalah, serta didapatkan jumlah masalah yaitu 87 masalah. Jadi masalah yang paling banyak terjadi pada diri siswa yaitu tentang bagaimana dirinya menghadapi pelajarannya dan bagaimana dia menggunakan kemampuannya dalam belajar.

Angket terbuka tentang pandangan akan kemampuan siswa juga peneliti sebar untuk menggali data yang lebih banyak dari siswa kelas X-TSM 1. Berikut ini merupakan item pertanyaan yang diberikan kepada siswa yaitu :1) Apakah kamu pernah merasa tidak mampu mengerjakan ketika diberi tugas oleh guru?, 2) Seberapa sering keadaan itu terjadi? (pilih salah satu : selalu/ sering/ kadang-kadang), 3) Tugas mata pelajaran apa saja yang pernah kamu rasa sulit atau tidak mampu mengerjakan? beri contoh tugasnya!, 4)Berikan alasan mengapa kamu merasa sulit atau tidak mampu mengerjakannya!, 5) Penyebab kamu tidak mampu mengerjakan karena : (boleh memilih lebih dari 1) Guru/ Diri sendiri/ Keluarga/ Pelajarannya/ Teman/ Lainnya, 6) Bagaimana caramu menyelesaikan tugas tersebut?.

Hasilnya dijumlahkan pilihan jawaban yang dipilih oleh siswa, dari 38 siswa keseluruhan menyatakan pernah mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah yang didapatnya, 10 orang menyatakan sering mengalami hal tersebut, dan 28 siswa menyatakan kadang-kadang. Mata pelajaran yang biasa mengalami

kesulitan adalah matematika(sebanyak 8 siswa), fisika(sebanyak 25 siswa), kimia(sebanyak 3orang), dan bahasa inggris(sebanyak 2 orang). Dari 38 siswa, 50% dari mereka menyatakan bahwa kesulitan ini dikarenakan mereka merasa pelajaran itu semakin banyak materi yang dipelajari semakin tinggi tingkat kesulitan soal yang dikerjakan. Rumus-rumus yang harus dihafalkan pun semakin sulit untuk mereka sehingga pada saat ulangan mereka sering lupa rumusnya atau keliru dalam menempatkan rumus. Beberapa mata pelajaran ini juga dianggap sangat sulit untuk dipahami karena mereka merasa tidak yakin apakah jawaban PR atau ulangan yang dikerjakannya itu benar atau salah. Sebanyak 23 siswa menyatakan bahwa ketidakyakinannya dalam menghadapi tugas ini disebabkan diri pribadi siswa yang kurang usaha dan kurang mendengarkan, ini sebagai akibat dari keyakinan yang muncul bahwa siswa merasa sulit dalam beberapa pelajaran tersebut, sehingga tidak memperhatikan dan tidak mau berusaha untuk memahami pelajaran tersebut. Pada akhirnya untuk menyelesaikan tugas mereka, dari 38 siswa tersebut memilih untuk mencontek temannya (sebanyak 52,6%), mengerjakan secara dadakan secara apa adanya(sebanyak 28,9%), dan terkadang memilih mencontoh urutannya berdasarkan apa yang ada di buku(sebanyak 18,5%).

Dampak dari rasa ketidakmampuan siswa di kelas X-TSM 1 SMKN 1 Mojokerto terhadap pelajaran, yang pertama adalah berdasarkan keterangan siswa dalam proses belajar mengajar siswa kurang memahami materi pelajaran dengan baik. Ketika siswa tidak paham dengan materi, siswa tidak mau bertanya kepada guru sehingga bagi mereka pelajaran tersebut sulit. Dampak yang kedua adalah nilai partisipasi dan akademik cenderung rendah. Hal ini karena siswa tidak meyakini kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang didapatnya sehingga menganggap tugas tersebut sulit untuknya dan siswa sering merasa berat sehingga mereka malas untuk mengerjakan tugas dan lebih memilih bermain. Dampak yang ketiga adalah siswa cenderung tidak punya pendirian dan terbawa arus oleh teman – temannya. Hal ini dibuktikan dengan perilaku mereka yang sering tidak mengerjakan tugas secara mandiri dan sering mencontek temannya yang sudah mengerjakan agar tugasnya dapat selesai atau bahkan terlambat dalam mengumpulkan tugas.

Berdasarkan sajian di atas maka dapat dikatakan bahwa masalah dan perilaku yang muncul disebabkan oleh efikasi diri siswa. Menurut Dariyo (2004 : 81) efikasi diri yakni kemampuan untuk menyadari, menerima dan mempertanggungjawabkan semua potensi, keterampilan atau keahlian secara tepat. Sedangkan Bandura dalam Ghufro dan Risnawita (2011:77) mengatakan bahwa persepsi terhadap efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus menerus.

Berdasarkan fakta yang didapat di lapangan seperti yang terurai di atas maka sesuai dengan pendapat Bandura (1986) yang mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga komponen, yang pertama adalah tingkat kesulitan

tugas(level) yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu; yang kedua adalah kekuatan keyakinan(strength) yaitu berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya karena pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan; dan yang terakhir adalah generalitas yaitu hal yang berkaitan cakupan luas bidang tingkah laku di mana individu merasa yakin terhadap kemampuannya yang tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.

Terlihat bahwa efikasi diri sangat penting dalam menjalankan suatu tugas atau dalam melakukan sesuatu karena efikasi diri menjadi dasar yang penting untuk menumbuhkan rasa percaya diri seseorang untuk mendapatkan suatu prestasi dari tindakannya. Seperti yang dikemukakan Gufron dan Risnawita (2011:76) usaha dan kegigihan menghasilkan prestasi. Hal itu akan menyebabkan kepercayaan diri tumbuh. Efikasi diri seperti harga diri, tumbuh bersama pencapaian prestasi.

Bandura dalam Hidayat (2011: 157) menyatakan bahwa efikasi diri dapat meningkatkan prestasi dan kesejahteraan dalam berbagai cara. Efikasi diri memengaruhi orang untuk membuat pilihan-pilihan. Orang yang memiliki efikasi diri cenderung memilih tugas-tugas atau kegiatan-kegiatan yang membuat mereka merasa kompeten dan percaya diri, dan sebaliknya akan menghindari kegiatan yang mereka anggap tidak dapat diselesaikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa apapun faktor yang memengaruhi sebuah perilaku, pada dasarnya berakar pada keyakinan bahwa mereka memiliki keyakinan untuk dapat mencapai target yang diharapkan.

Selama ini saat guru mata pelajaran melapor kepada guru BK tentang masalah akademik siswa ini, guru BK mengatasinya dengan memberikan motivasi dan konseling secara individu kepada siswa untuk menyelesaikan tugasnya, memang untuk tugas yang pada saat itu diminta diselesaikan oleh guru mata pelajaran ada yang langsung diselesaikan oleh siswa namun tugas-tugas lain setelah itu siswa kembali mengalami kendala dalam menyelesaikannya. Sehingga layanan yang diberikan guru BK kepada siswa untuk mengatasi masalah ini dirasa belum optimal.

Efikasi diri dapat diperoleh, dipelajari dan dikembangkan dari empat sumber informasi. Di mana pada dasarnya keempat hal tersebut adalah stimulasi atau kejadian yang dapat memberikan inspirasi atau pembangkit positif untuk berusaha menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi. Hal ini mengacu pada konsep pemahaman bahwa pembangkitan positif dapat meningkatkan perasaan atas efikasi diri.

Adapun sumber-sumber efikasi diri yaitu pengalaman keberhasilan dan pencapaian prestasi pengalaman individu secara langsung sebab individu yang pernah memperoleh suatu prestasi akan terdorong meningkatkan keyakinan dan penilaian terhadap efikasi dirinya; pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu sebab efikasi diri individu dapat meningkat

terutama jika ia merasa memiliki kemampuan yang setara atau bahkan merasa lebih baik dari pada orang yang menjadi subyek belajarnya; persuasi verbal sebab individu yang mendapat bujukan atau sugesti untuk percaya bahwa ia dapat mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya; keadaan fisiologis dan psikologis yang menekan kondisi emosional dapat mempengaruhi efikasi diri sebab gejala emosi, guncangan, kegelisahan yang mendalam dan keadaan fisiologis yang lemah yang dialami individu akan dirasakan sebagai suatu isyarat akan terjadi peristiwa yang tidak diinginkan, maka situasi yang menekan dan mengancam akan cenderung dihindari.

Hurlock (1980 :235) mengemukakan bahwa keberhasilan remaja dalam usaha untuk memperbaiki kepribadiannya bergantung pada banyak faktor. Pertama, ia harus menentukan ideal-ideal yang realistis dan dapat mereka capai. Kalau tidak, ia pasti akan mengalami kegagalan dan bersamaan dengan itu mengalami perasaan tidak mampu, rendah diri dan bahkan menyerah bila ia menimpakan kegagalannya pada orang lain. Kedua, remaja harus membuat penilaian yang realistis mengenai kekuatan dan kelemahannya. Perbedaan yang mencolok antara kepribadian yang sebenarnya dengan ego ideal akan menimbulkan kecemasan, perasaan kurang enak, tidak bahagia dan kecenderungan menggunakan reaksi-reaksi bertahan.

Menurut Cormier dan Cormier dalam Nursalim (2005:47) "*cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien." Ditegaskan pula oleh Sayre (2006:1), menyatakan strategi *cognitive restructuring (CR)* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan. Pembentukan sebuah kelompok bertujuan agar siswa mampu memiliki hubungan yang dinamis antar anggota, memiliki kemauan untuk lebih baik dan memiliki kemampuan untuk lebih mandiri dari sebelumnya serta terjadinya tukar pengalaman yang didapat sebagai sumber untuk mengembangkan efikasi diri. Maka pemberian strategi *cognitive restructuring* diberikan pada setting kelompok.

Rendahnya rasa efikasi diri pada siswa sekolah adalah masalah yang sering diabaikan oleh para guru, tetapi jika keadaan tersebut terus diabaikan, hal ini akan dapat berdampak negatif bagi siswa yaitu hasil belajar

yang kurang optimal. Efikasi diri mempengaruhi siswa dalam memilih kegiatannya. Siswa dengan efikasi diri yang rendah mungkin menghindari pelajaran yang banyak tugasnya dan anggapan berkepanjangan bahwa tugas tertentu tersebut sulit untuk dikerjakan khususnya untuk tugas-tugas yang menantang. Maka efikasi diri siswa perlu ditingkatkan agar dengan efikasi diri yang tinggi siswa mempunyai keinginan yang besar untuk mengerjakan tugas-tugasnya dan dapat melalui proses akademik secara baik dan berprestasi. Pemberian strategi *cognitive restructuring (CR)* dirasa cocok untuk

membenahi keyakinan irasional siswa sebagai dasar dalam meningkatkan efikasi diri siswa. Namun, hal tersebut masih perlu dibuktikan dengan dilakukan penelitian tentang Penggunaan Strategi *Cognitive Restructuring (CR)* Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor) 1 SMK Negeri 1 Mojokerto.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre-Experiment* dengan jenis *One-Group Pre-test and Post-test Design* dengan rancangan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Rancangan tersebut digunakan dalam penelitian ini karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek dari *treatment*. Dalam desain ini penelitian dilakukan dalam satu kelompok subyek sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen.

Adapun prosedur dari Pretest dan Posttest One Group Design adalah : Memberikan *Pre-test* dengan menggunakan angket untuk mengetahui siswa yang memiliki efikasi diri rendah, memberikan perlakuan kepada subyek penelitian yang memiliki efikasi diri rendah dengan strategi *cognitive restructuring (CR)*, memberikan *Post-test* dengan menggunakan angket untuk mengukur efikasi diri siswa setelah diberikan perlakuan strategi *Cognitive Restructuring (CR)*, membandingkan *Pre-test* dan *Post-test* untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang timbul akibat dari perlakuan.

Menurut Arikunto (2009: 90) Subjek penelitian merupakan sesuatu yang kedudukannya sangat sentral karena pada subjek penelitian itulah data tentang variabel yang diteliti berada dan diamati oleh peneliti. Subjek yang akan diteliti adalah siswa kelas X-TSM 1 SMKN 1 Kota Mojokerto yang memiliki skor rendah dalam efikasi diri yang diukur melalui angket.

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup dengan menggunakan skala likert. Penghitungan validitas dan uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 16.0 for windows. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan uji tanda (*sign test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sajian Data Pre-Test

Setelah dilakukan pengumpulan data sesuai dengan prosedur yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data skor siswa hasil penyebaran angket efikasi diri yang terendah. Data ini diperoleh setelah disebarkan angket efikasi diri pada siswa kelas XI – TSM 1 SMKN 1 Kota Mojokerto.

Terdapat tujuh siswa yang memiliki skor efikasi diri terendah akan dijadikan subyek penelitian (konseli) dan ditetapkan sebagai kondisi awal. Ketujuh subyek penelitian tersebut selanjutnya diberikan perlakuan berupa konseling *cognitive restructuring* sebanyak 6 kali pertemuan dalam setting kelompok. Tujuh siswa yang

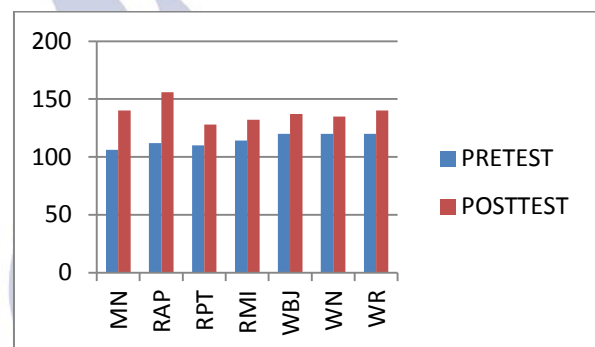
memiliki skor efikasi diri terendah adalah MN, RAP, RPT, RMI, WBJ, WN, WR.

Analisis Hasil Penelitian

Setelah diberi perlakuan dan dilakukan post-test, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada perbedaan atau tidak dalam skor efikasi diri antara sebelum dan sesudah perlakuan; atau untuk menguji hipotesis. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji tanda. Hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan pada tabel berikut:

Hasil Analisis Pengukuran Pre-Test Dan Post-Test

Agar tampak jelas dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa ketujuh subjek memperoleh tanda positif (+), maka N (jumlah pengamatan yang relevan) = 7, sedangkan r (banyaknya tanda paling sedikit) = 0. Untuk menentukan signifikansi

No	Nama	Skor Pre Test (X)	Skor Post Test (Y)	Arah Perbedaan	Tanda
1.	MN	106	140	$X < Y$	+
2.	RAP	112	156	$X < Y$	+
3.	RPT	110	128	$X < Y$	+
4.	RMI	114	132	$X < Y$	+
5.	WBJ	120	137	$X < Y$	+
6.	WN	120	135	$X < Y$	+
7.	WR	120	140	$X < Y$	+

dilakukan berdasarkan tabel *probabilitas binomial*, dengan ketentuan $N = 7$ dan $r = 0$ maka diperoleh $p_{tabel} = 0,008$ yang memiliki harga lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,008 < 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan skor kemampuan efikasi diri siswa antara sebelum dan setelah konseling *cognitive restructuring*. Dengan demikian, penggunaan strategi *cognitive restructuring (CR)* dapat meningkatkan efikasi diri siswa kelas X-TSM 1 SMKN 1 Mojokerto.

Analisis Individual

a. Subyek MN

Pada hasil *pre-test* MN memperoleh skor 106. Berdasarkan hasil identifikasi subyek MN memiliki pikiran negatif pada pelajaran fisika. MN apabila disuruh maju ke depan kelas untuk mengerjakan soal merasa takut karena MN merasa tidak mampu untuk menjawab soal dengan benar.

Melihat dari perkembangan subyek MN telah melaksanakan konseling *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah mengikuti konseling *cognitive restructuring*, MN mengaku sudah tidak perlu khawatir kalau salah dan tidak takut untuk maju ke depan kelas mengerjakan soal-soal latihan. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* MN setelah mendapat perlakuan konseling *cognitive restructuring* memperoleh skor efikasi diri sebesar 140.

b. Subyek RAP

Pada hasil *pre-test* RAP memperoleh skor 112. Berdasarkan hasil identifikasi pikiran negative RAP adalah guru BK terlalu mencampuri urusan pribadinya dan sering mendesaknya untuk ke ruang BK. Sehingga RAP tidak bisa berkata apa-apa ketika dia berada di ruang BK. RAP juga memiliki pikiran negative terhadap pelajaran fisika, RAP sering merasa tidak mampu mengerjakan soal yang diberikan oleh guru fisika.

Melihat dari perkembangan subyek RAP telah melaksanakan konseling *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah melakukan konseling *cognitive restructuring*, RAP mengaku lebih mampu menghadapi guru BK dan tidak takut lagi apabila berkaitan dengan guru BK. Pelajaran fisikanya pun terus di asah dengan latihan-latihan soal agar lebih menguasai lagi. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* RAP setelah mendapat perlakuan konseling *cognitive restructuring* memperoleh skor efikasi diri sebesar 156.

c. Subyek RPT

Pada hasil *pre-test* RPT memperoleh skor 110. Berdasarkan hasil identifikasi RPT merasa tidak mampu dalam pelajaran fisika. RPT pernah gagal dalam mengerjakan soal di depan kelas ketika ada gurunya. Hal itu akhirnya membuatnya grogi apabila jam pelajaran fisika tiba.

Melihat dari perkembangan subyek RPT telah melaksanakan konseling *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah melakukan konseling *cognitive restructuring*, RPT mengaku lebih berani dalam pelajaran fisika dan sudah tidak grogi lagi. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* RPT setelah mendapat perlakuan konseling *cognitive restructuring* memperoleh skor efikasi diri sebesar 128.

d. Subyek RMI

Pada hasil *pre-test* RMI memperoleh skor 114. Berdasarkan hasil analisis RMI merasa takut apabila disuruh maju ke depan kelas untuk mengerjakan soal

pelajaran fisika dan matematika karena RMI berfikir saat dia maju maka teman-temannya akan menertawakannya jika yang dikerjakannya tidak benar.

Melihat dari perkembangan subyek RMI telah melaksanakan konseling *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah mengikuti konseling *cognitive restructuring*, RMI mengaku merasa lebih berani untuk maju ke depan kelas dan tanpa takut untuk mengalami kesalahan. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* RMI setelah mendapat perlakuan konseling *cognitive restructuring* memperoleh skor efikasi diri sebesar 132.

e. Subyek WBJ

Pada hasil *pre-test* WBJ memperoleh skor 120. Berdasarkan hasil identifikasi pikiran negatif WBJ pada pelajaran KKPI karena dia sudah mengerjakan tugas sesuai dengan apa yang dijelaskan oleh gurunya, tapi kenapa hasilnya sering gagal. WBJ merasa dirinya tidak mampu menguasai pelajaran KKPI.

Melihat dari perkembangan subyek WBJ telah melaksanakan konseling *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah melakukan konseling *cognitive restructuring*, WBJ mengaku tidak pantang menyerah dan lebih semangat untuk belajar serta mengerjakan tugas-tugas yang didapatnya karena kegagalan adalah awal kesuksesan. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* WBJ setelah mendapat perlakuan konseling *cognitive restructuring* memperoleh skor efikasi diri sebesar 137.

f. Subyek WN

Pada hasil *pre-test* WN memperoleh skor 120. Berdasarkan hasil identifikasi WN merasa setiap menyelesaikan soal itu pasti mendapat kesulitan karena WN tidak mampu menguasai rumus yang telah dijelaskan oleh gurunya, sehingga WN menganggap dirinya lemah dalam pelajaran fisika.

Melihat dari perkembangan subyek WN telah melaksanakan konseling *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah melakukan konseling *cognitive restructuring*, WN menganggap rumus-rumus baru merupakan tantangan yang harus diselesaikan untuk mendapatkan nilai terbaik. WN yakin pasti bisa menguasai rumus-rumus baru. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* WN setelah mendapat perlakuan konseling *cognitive restructuring* memperoleh skor efikasi diri sebesar 135.

g. Subyek WR

Pada hasil *pre-test* WR memperoleh skor 120. Berdasarkan hasil identifikasi WR merasa takut apabila disuruh maju ke depan kelas untuk mengerjakan soal fisika karena apabila dia salah, maka dia takut akan ditertawakan teman-temannya dan gurunya.

Melihat dari perkembangan subyek WR telah melaksanakan konseling *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah melakukan konseling *cognitive restructuring*, subyek WR mengaku bahwa guru tidak

mungkin membiarkan apabila dia mengalami kesalahan, pasti guru akan membenarkan dan WR tidak ragu-ragu untuk maju ke depan kelas agar mengetahui jawabannya benar atau salah. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* WR setelah mendapat perlakuan konseling *cognitive restructuring* memperoleh skor efikasi diri sebesar 140.

Dari keseluruhan analisis tiap individu di atas dapat disimpulkan, semua subyek mampu melaksanakan tahapan-tahapan strategi *cognitive restructuring* dengan baik. Subyek juga percaya bahwa strategi *cognitive restructuring* akan bermanfaat untuk meningkatkan keyakinan diri mereka terhadap kemampuan yang dimiliki agar dapat memanfaatkannya secara optimal.

Hal tersebut dilihat saat proses perlakuan yaitu yang pada awal pertemuan pasif, pendiam, kurang semangat, malu-malu, dari pertemuan ke pertemuan menjadi lebih aktif berpendapat, lebih semangat dan lebih terlihat menikmati proses perlakuan. Dari hasil angket yang diberikan pada subjek pun juga mengalami peningkatan skor. Peningkatan efikasi diri juga didukung oleh pernyataan subyek setelah melaksanakan konseling *cognitive restructuring* melalui proses wawancara. Subyek yang telah melaksanakan konseling *cognitive restructuring* mengaku mampu meningkatkan efikasi dirinya. Subyek lebih yakin pada diri mereka untuk menghadapi persoalan-persoalan akademis yang sedang dihadapi.

Dalam penelitian ini, subyek tidak mengalami kenaikan skor efikasi diri yang sama. Perbedaan skor peningkatan efikasi diri karena tiap subyek bersifat unik, memiliki kemampuan yang berbeda baik dalam menerima penjelasan / instruksi yang diberikan, dan kesadaran diri dalam melaksanakan prosedur yang diterapkan.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan angket efikasi diri, tujuh siswa yang mempunyai skor efikasi diri terendah akan dijadikan subyek penelitian. Ketujuh siswa tersebut diberikan perlakuan berupa konseling *cognitive restructuring*. Konseling *cognitive restructuring* diberikan dalam enam kali pertemuan selama kurang lebih dua minggu. Setelah perlakuan selesai diberikan, maka peneliti melakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan menggunakan angket yang sama dengan angket pada pengukuran awal (*pre-test*) yaitu angket efikasi diri. Rentang waktu antara *pre-test* dan *pos-test* berkisar 1 bulan. Berdasarkan analisis data *pre test* dan *post test* disimpulkan bahwa penggunaan strategi *cognitive restructuring* (CR) dapat meningkatkan efikasi diri siswa kelas X-TSM 1 SMKN 1 Mojokerto.

Hasil olahan data stastistik tersebut didukung oleh data individu yang diperoleh peneliti saat pemberian perlakuan dilakukan. Adapun temuan dari hasil penelitian ini, diperoleh data bahwa siswa yang melaksanakan konseling *cognitive restructuring* dapat meningkatkan efikasi dirinya. Siswa lebih berani untuk menghadapi

pelajaran-pelajaran yang dianggap menakutkan, siswa dapat menghadapi guru-guru yang menurut mereka menakutkan, dan siswa dapat meyakinkan diri mereka untuk menyelesaikan beban tugas yang diterimanya, serta lebih percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya.

Selain itu, peningkatan efikasi diri juga didukung dengan hasil pengamatan. Siswa dapat melaksanakan konseling dari awal sampai akhir dengan baik. Dalam melaksanakan konseling *cognitive restructuring* siswa berani untuk mengemukakan pendapat, bertanya jika mereka tidak mengerti, memberikan umpan balik saat proses konseling, antusias mengikuti konseling, dan mampu menyampaikan pesan dan kesan dari kegiatan konseling *cognitive restructuring*.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Roihatul Jannah (2010), tentang“ Penerapan Strategi *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VII-E Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Surabaya”. Berdasarkan skor setelah diberikan perlakuan menunjukkan peningkatan atau lebih tinggi skor percaya diri siswa daripada sebelum diberikan perlakuan. Jadi, rasa percaya diri pada siswa kelas VII-E MTs Negeri Surabaya dapat ditingkatkan dengan menggunakan strategi *cognitive restructuring*. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada peningkatan dalam skor percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan strategi *cognitive restructuring*.

Dukungan teori untuk penelitian ini dari Bandura dalam Ghufro dan Risnawita (2011:79), efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) merupakan sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan, pengalaman orang lain (*vicarious experience*) karena pengamatan individu akan keberhasilan orang lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan efikasi diri individu tersebut pada bidang yang sama, persuasi verbal (*verbal persuasion*) dipergunakan untuk meyakinkan individu bahwa individu memiliki kemampuan yang memungkinkan individu untuk meraih apa yang diinginkan, dan kondisi fisiologis (*physiological state*) sebab penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisiologis.

Berdasarkan teori dukungan di atas maka dapat diketahui efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) yang merupakan asal dari munculnya pikiran negative dan pikiran positif konseli akan kemampuannya, pengalaman orang lain (*vicarious experience*) dapat diperoleh dari pemaparan masalah dan pengalaman tiap anggota kelompok pada saat konseling dilakukan dan ini dapat meningkatkan efikasi diri individu, persuasi verbal (*verbal persuasion*) diperoleh ketika proses perlakuan yang berupa penguatan positif dari diri siswa sendiri dan dari konselor untuk meyakinkan individu bahwa individu

memiliki kemampuan yang memungkinkan untuk meraih apa yang diinginkan, dan kondisi fisiologis (*physiological state*) berasal dari penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas.

Melalui konseling *cognitive restructuring* anggota kelompok menyadari bahwa rasa tidak yakin akan diri mereka yang ditunjukkan akan berdampak buruk terhadap diri mereka sendiri, antara lain kurang berprestasi dalam kelas, tidak bisa mencapai apa yang mereka cita - citakan, tidak mampu menunjukkan bakat yang mereka punya, dan ragu terhadap kemampuan yang dimiliki mereka. Maka dilakukannya konseling *cognitive restructuring* dapat membantu siswa dalam meningkatkan efikasi dirinya.

Sesuai dengan pernyataan Sayre (2006:1) bahwa strategi *cognitive restructuring* (CR) merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa strategi *cognitive restructuring* dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan efikasi diri siswa untuk meningkatkan keyakinan mereka akan kemampuan diri mereka dalam menghadapi suatu tugas. Karena penyebab efikasi diri siswa yang rendah untuk menghadapi tugas-tugas yang ada adalah pikiran-pikiran negatif siswa maka untuk mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pikiran-pikiran yang positif maka digunakan strategi *cognitive restructuring*. Dimana strategi *cognitive restructuring* membantu klien (subyek penelitian) untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi-persepsi atau kognisi yang salah atau menyalahkan diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri (Cormier dan Cormier, 1985).

Dalam penelitian ini setelah dilakukan *pre test* selanjutnya dilakukan perlakuan (*treatment*). Perlakuan terdiri dari enam tahapan dan dilakukan selama dua minggu. Setelah dilakukan perlakuan kemudian melakukan *post test* pada subjek. Selang waktu antara perlakuan dan *post test* adalah dua minggu. Selama selang waktu antara *pre test*, perlakuan dan *post test* tersebut dimungkinkan ada faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi efikasi diri siswa selain konseling *cognitive restructuring*. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor lingkungan keluarga, faktor lingkungan sekolah dan faktor lingkungan masyarakat siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Alwisol (2009 : 287) bahwa bagaimana orang bertingkah laku dalam situasi tertentu tergantung pada lingkungan dan kondisi kognitifnya (efikasi diri). Dalam penelitian ini faktor-faktor tersebut tidak diamati, seyogyanya untuk penelitian lebih lanjut faktor-faktor tersebut perlu diperhatikan.

Selain itu, hal yang perlu diperhatikan dalam penelitian dan belum dapat dilakukan oleh peneliti adalah pemantauan. Pemantauan seharusnya dilaksanakan setelah dilakukan perlakuan. Hal tersebut dilakukan agar

tingkat efikasi diri siswa tidak mengalami penurunan dan bisa terus dipertahankan. Pemantauan dapat dilakukan oleh konselor sekolah dengan memantau secara berkala siswa-siswa yang menjadi subyek apakah peningkatan efikasi diri setelah perlakuan hasilnya tetap stabil ketika menghadapi pelajaran-pelajaran tertentu atau malah mengalami penurunan. Hal tersebut patut menjadi perhatian bagi peneliti lain yang tertarik melaksanakan tindak lanjut dari penelitian ini.

Dalam proses penelitian ini juga terdapat beberapa hambatan yaitu tidak adanya instrumen khusus yang dapat digunakan untuk mengukur efikasi diri, sehingga peneliti harus membuatnya sendiri. Sehingga ada kemungkinan bahwa data yang diperoleh belum sempurna. Hambatan lain yaitu tidak tersediannya tempat pelaksanaan kegiatan konseling kelompok secara khusus, namun kondisi ini dapat teratasi dengan memanfaatkan ruang kelas kosong dan perpustakaan untuk melaksanakan kegiatan ini. Walaupun demikian, penelitian ini juga didukung oleh pihak SMKN 1 Kota Mojokerto yaitu dengan memberikan waktu dan tempat untuk melaksanakan proses konseling *cognitive restructuring* dan adanya bantuan dari konselor yang berupa data awal.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan statistik non parametrik uji tanda diketahui strategi *cognitive restructuring* dapat meningkatkan efikasi diri siswa kelas X-TSM 1 SMKN 1 Kota Mojokerto.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka-maka saran-saran yang perlu diungkapkan adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru bimbingan dan konseling (konselor sekolah)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *cognitive restructuring* dapat meningkatkan efikasi diri. Oleh sebab itu pembimbing atau konselor sekolah yang ingin membantu siswa meningkatkan efikasi diri dapat menggunakan strategi *cognitive restructuring*. Konselor juga perlu memperhatikan faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi terbentuknya efikasi diri agar dapat membantu siswa dalam meningkatkan efikasi dirinya.

2. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa dengan menambah subyek penelitian dan waktu yang lebih lama, menambahkan alat pengumpulan data berupa observasi dan wawancara, menggunakan variabel lain yang berbeda dari variabel yang telah diteliti oleh peneliti. Peneliti lain juga dapat menggunakan teknik kelompok kontrol. Selain itu, diharapkan dalam penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang :UMM Press
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Cormier, W.H. Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions*. 2 ed. Monterey, California: Publishing Company
- Dariyo, Agoes. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor : Ghalia Indonesia
- Ghufron, Nur dan Risnawita, Rini. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-ruzz Media
- Hidayat, Dede Rahmat. 2011. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Hurlock. B. Elizabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Tentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Jannah, Roihatul 2010. Penerapan Strategi *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII-E Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri 4 Surabaya. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: JPPB FIP UNESA
- Nursalim, Mochhammad, dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: UNESA University Press.
- Sayre, Gary W. 2006. *A Lesson Plan in Cognitive Restructuring*, *Journal of Correctional Education* 57 : 86-95. [Online]. Tersedia: <http://search.proquest.com/docview/229806906?accountid=139588>

